5 Jurus Praktis Menangani Hambatan Mental

Darmawan Aji

5 Jurus Praktis Menangani Hambatan Mental

Darmawan Aji

Daftar Isi

Tentang Hambatan Mental

Seringkali, penghambat terbesar dalam pencapaian tujuan kita bukan berasal dari luar melainkan dari dalam diri kita sendiri. Banyak dari kita yang belum mengijinkan dirinya sendiri untuk sukses. Akibatnya kita malas, menunda dan berhenti bergerak menuju tujuan kita. Kita menyabotase diri kita sendiri untuk sukses.

Jika visi ibarat tujuan, motivasi ibarat gas, maka hambatan-hambatan mental ini ibarat rem. Semakin banyak hambatan internal, semakin terhenti langkah kita. Namun tidak berarti kita harus menghilangkannya, bagaimanapun juga rem ada manfaatnya. Yang perlu kita lakukan adalah mengelolanya.

Ada dua macam hambatan internal yang paling sering muncul: *mental block* dan *limiting belief*. Banyak orang yang mencampuradukkan kedua istilah ini. Padahal keduanya berbeda, meskipun saling terkait.

Apa yang dimaksud *mental block*? *Mental block* adalah ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu yang biasanya mampu Anda lakukan; seringkali terjadi karena tekanan emosional. Bentuknya bisa berupa ketakutan, kekhawatiran atau keragu-raguan.

Pernah tiba-tiba lupa nama teman? Pernah tiba-tiba *blank* saat diminta berbicara di depan umum? Pernah merasa buntu ketika hendak menulis sesuatu? Itu adalah contoh *mental block*.

Tentu saja, munculnya *mental block* ini membuat kita tidak mampu mengeksekusi *skill* kita secara efektif pada saat dibutuhkan, akhirnya kita menunda pekerjaan kita tersebut. Katakanlah Anda berniat menulis sebuah artikel pada pukul 05.00-06.00 setiap hari. Pada saat yang sudah ditentukan Anda duduk di depan komputer Anda, dan tiba-tiba...blank! Anda tidak tahu apa yang harus Anda tuliskan. Seperti inilah gambaran *mental block*.

Sementara *limiting belief* adalah keyakinan-keyakinan yang menghambat kita untuk mewujudkan tujuan kita. Sangat mungkin *mental block* muncul karena kita memiliki *limiting belief*. Untuk kepentingan praktis di buku ini,

kita anggap *mental block* dan *limiting belief* adalah hal yang sama supaya kita tidak bingung dan lebih mudah mengaplikasikan solusinya di dunia nyata.

Sebelum kita lanjutkan. Mari kita simak kisah berikut ini terlebih dulu.

Pernah melihat gajah di kebun binatang? Mereka dirantai dan rantainya disambung ke sebuah pasak. Tujuannya sederhana saja, supaya gajah itu tidak pergi kemana-mana.

Menariknya jika kita amati, pasak yang digunakan untuk manahan gajah itu biasanya berukuran kecil – tidak seimbang dengan besarnya gajah. Bahkan jika gajah itu memberontak, saya yakin pasak itu akan jebol dengan mudah. Akan tetapi, kenapa gajah itu seakan-akan pasrah dengan kondisinya?

Kisah sebenarnya dimulai ketika gajah itu masih kecil… Dulu, waktu sang gajah masih kecil ia dirantai dengan rantai dan pasak yang seimbang

dengan ukurannya. Sang gajah kecil pun tentu merasa tidak nyaman, ia memberontak berusaha melepaskan rantai dan pasak yang membelenggunya. Tapi apa dikata, rantai dan pasak itu terlalu kuat baginya. Sekuat apapun gajah itu berusaha memberontak, rantai dan pasak itu tak bergeming sedikitpun. Usahanya seakan-akan sia-sia. Sampai akhirnya dia meyakini dalam hatinya: *"Percuma saja aku mencoba, sekuat apapun aku mencoba aku tak akan mampu bebas dari rantai ini. Sampai kapanpun aku tak akan mampu bebas dari rantai ini,"* sang gajah kecil lalu menyerah dengan kondisinya.

Hari demi hari pun berlalu, gajah kecil kini telah menjadi dewasa. Ukuran badannya pun sudah jauh lebih besar dibandingkan dulu. Badannya boleh membesar, umurnya boleh makin dewasa, namun keyakinanya terhadap rantai itu masih sekecil dulu. Meskipun sang pawang gajah tak pernah mengganti rantai dan pasak kecil yang digunakannya dulu, sang gajah masih meyakini bahwa sampai kapanpun dia tak akan mampu bebas dari rantai yang membelenggunya. Padahal dengan potensi kekuatannya saat ini, ia sebenarnya sangat mampu membebaskan dirinya. Gajah itu terbelenggu, bukan terbelenggu oleh rantainya, namun terbelenggu oleh pikirannya sendiri sehingga ia tak mampu membebaskan potensinya sendiri.

Kisah di atas adalah tentang keyakinan penghambat (*limiting belief*).

Apa yang dimaksud dengan keyakinan penghambat?

Keyakinan penghambat adalah:

Keyakinan (tentang diri Anda, tentang orang lain atau tentang dunia di sekitar Anda) yang menghambat Anda mencapai tujuan dan merealisasikan potensi diri yang sebenarnya.

Keyakinan ini berasal dari pembelajaran saat kita bertumbuh, berkembang dan berinteraksi dengan lingkungan. Disebut sebagai keyakinan penghambat karena ia menghambat Anda, membuat Anda tidak bergerak kemana-mana. Mencegah Anda mencapai potensi penuh diri Anda.

Keyakinan ini tidak hanya berada di level pikiran, namun sampai merasuk ke perasaan. Kita merasakan dan meyakininya sebagai sebuah kebenaran mutlak.

Contoh:

- Takut sukses
- Merasa tidak layak sukses, tidak layak bahagia.
- Merasa tidak mampu padahal sudah mempelajari pengetahuan dan keahlian yang diperlukan.
- Menyabotase diri: maju mundur, menunda
- Merasa tidak berharga
- Merasa tidak berdaya
- Merasa tidak punya harapan

Untuk mencapai kesuksesan, maka Anda perlu merasa layak untuk sukses. Perasaan tidak layak untuk sukses ibarat batu yang Anda bawa dengan tas punggung ketika Anda melakukan perjalanan menuju tujuan. Semakin banyak perasaan tidak layak yang Anda rasakan, semakin besar batu yang membebani dan memperlambat pergerakan Anda. Pertanyaannya, apakah saat ini Anda masih membawa batu-batu tersebut dalam diri Anda?

Untuk mengidentifikasi batu-batu itu, silahkan jawab pertanyaan berikut ini:

- Apa hal negatif yang mungkin terjadi saat Anda sukses?
- Alasan saya tidak bisa menjadi sangat sukses adalah…
- Ketakutan atau kekhawatiran saya terhadap kesuksesan adalah…
- Jika saya menjadi sukses maka saya…

Jawabannya biasanya berupa lintasan pikiran yang tiba-tiba muncul dalam pikiran kita. Misalnya:

- "Jika saya kaya, saya takut orang-orang tidak menyukai saya"
- "Saya tidak ingin kaya, karena untuk menjadi orang kaya saya harus menjadi orang yang serakah"
- "Saya tidak bisa mengatakan yang sebenarnya karena pasti tidak akan ada yang mempercayai saya..."
- "Saya tidak mau menawarkan peluang ini, apa jadinya bila saya ditolak?"
- "Saya tidak bisa mempercayai orang karena dulu orang yang saya percaya justru mengkhianati saya..."
- "Saya tidak mungkin bisa menjadi pengusaha yang sukses. Tidak ada darah pengusaha dalam tubuh saya..."
- "Saya tidak mau mencoba lagi. Saya tidak tahu apa yang akan terjadi bila saya gagal lagi..."

Keyakinan-keyakinan semacam ini hanya menahan Anda untuk maju ke depan dan merealisasikan potensi Anda yang sebenarnya.

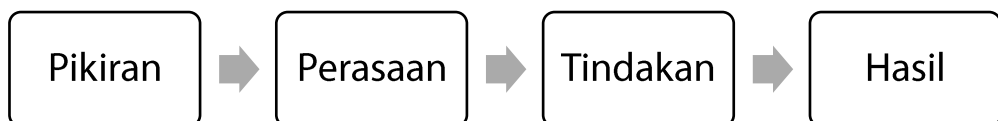
Keyakinan penghambat muncul dari pembelajaran dan pengalaman di masa lalu

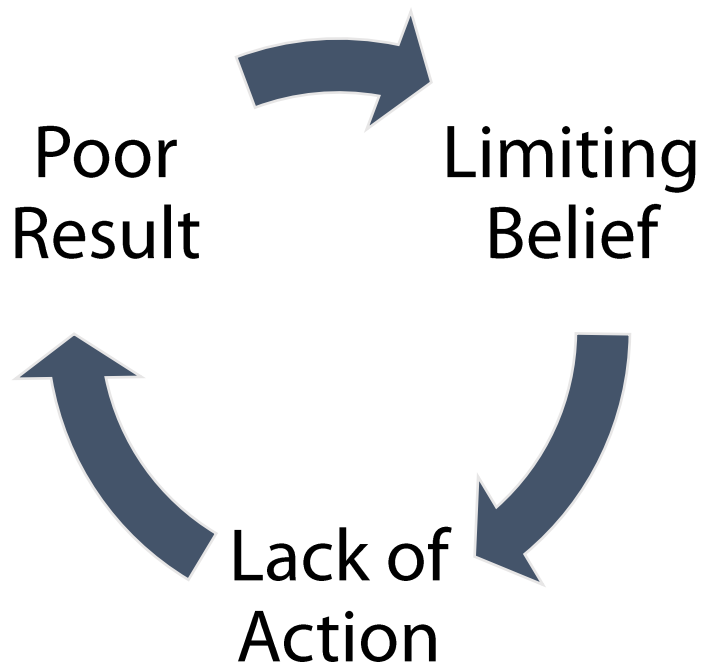
Persis seperti cerita gajah di atas, keyakinan penghambat dalam diri kita ini seringkali muncul karena peristiwa di masa lalu. Biasanya peristiwa yang memiliki emosi intens. Bisa juga dari kata-kata yang sering Anda dengar. Atau kata-kata yang diucapkan oleh seseorang yang kita anggap sebagai figur otoritas. Budaya dan peribahasa pun mempengaruhi sistem keyakinan kita. Seiring berjalannya waktu, keyakinan ini menguat karena

Anda mengumpulkan bukti-bukti baru. Akhirnya, apa yang Anda yakini menjadi kenyataan.

Mungkin dulu orang tua Anda sering berkata: "Uang itu ndak tumbuh di pohon. Cari uang itu susah. Makanya kamu harus berhemat." Maksud orang tua kita bagus saat memberi nasehat tersebut: "kita harus berhemat." Namun pikiran bawah sadar kita yang polos mungkin menangkapnya berbeda: "cari uang itu susah!" Seiring waktu ketika Anda selesai kuliah, Anda pun merasakan ternyata tidak mudah mencari pekerjaan atau memulai bisnis. Ternyata benar apa kata orang tua kita: "cari uang itu susah."

Kita cenderung mendapatkan sesuai dengan apa yang kita yakini

Keyakinan-keyakinan ini adalah harapan yang tidak kita sadari di dalam pikiran kita dan kita cenderung mendapatkan sesuai dengan apa yang kita harapkan. Penelitian DR. Maxwell Maltz menguatkan hal ini. Manusia cenderung berperilaku dan mendapatkan hasil sesuai dengan keyakinannya. Citra diri yang buruk memengaruhi sikap, perilaku dan hasil-hasil yang kita ciptakan.

Keyakinan kita ini ibarat termostat, saat termostat dipasang di temperatur 24° maka suhu ruangan akan tetap berada di temperatur yang sama. Jika kita meyakini bahwa kita hanya seorang "Manusia 5 juta" maka kita hanya akan mampu menghasilkan 5 juta. Sebaliknya saya kita meyakini bahwa kita adalah "Manusia 1 Milyar", maka potensi menghasilkan 1 Milyar menjadi terbuka. *We get what we expected*.

Poor
Result
Limiting
Belief
Lack of
Action

Mengadopsi Keyakinan Baru

Keyakinan penghambat hanyalah asumsi yang tidak tepat terhadap kenyataan.

Namanya asumsi, ia bisa benar bisa juga salah. Hal yang pasti adalah keyakinan penghambat hanya menghambat potensi kita yang sebenarnya. Kita tidak pernah tahu potensi kita yang sebenarnya sampai kita berusaha dengan optimal untuk merealisasikannya.

Anda bisa menganggap keyakinan Anda benar, sementara orang lain dapat menganggapnya salah. Henry Ford berkata dengan nada menyindir: "Entah Anda berpikir bisa atau tidak bisa, Anda benar."

Jadi, daripada Anda berdebat dengan orang lain tentang benar tidaknya asumsi Anda, maka bagaimana jika menggunakan pendekatan: bermanfaat atau tidak? Jika keyakinan itu bermanfaat, buatlah ia menjadi permanen dengan mencari bukti-bukti yang menguatkannya. Sebaliknya, jika keyakinan itu tidak bermanfaat (bahkan membuat hidup Anda teperdaya) buatlah ia menjadi tidak relevan dengan mencari bukti-bukti yang berlawanan dengan keyakinan Anda tersebut.

Masa depan berbeda dengan masa lalu.

Hidup tidaklah linear. Masa lalu tidak menentukan masa depan kita. Kita memiliki berbagai kemungkinan skenario di masa depan kita. Keputusan hari ini lah yang menentukan masa depan kita akan menjadi seperti apa.

Apapun yang terjadi di masa lalu Anda, biarkan ia tetap menjadi masa lalu. Bila Anda meyakini bahwa masa lalu Anda menghambat Anda, lakukan langkah-langkah berikut:

- Akui bahwa itu sudah terjadi.
- Biarkan masa lalu berlalu.
- Ambil pelajaran darinya.
- Ijinkan diri Anda mewujudkan masa depan yang baru.

Seperti apapun masa lalu kita, yakini bahwa setiap orang pada dasarnya layak untuk hidup sukses dan bahagia. Allah ingin kita sukses dan bahagia, bahkan Ia pun memberikan panduannya. Kita lah yang mengingkarinya. Kita lah menganggap diri kita tidak layak untuk sukses dan bahagia.

Kita dapat memilih keyakinan yang memberdayakan diri kita.

Otak kita memiliki kemampuan *neuroplasticity*, kemampuan untuk berubah dan membentuk pola baru. Artinya, kita dapat mengubah keyakinan penghambat kita. Menurut penelitian Carol S. Dweck, Ph.D., orang-orang yang sangat sukses dalam kehidupannya ternyata memiliki pola pikir yang berkembang (*Growth Mindset*) alih-alih pola pikir tetap (*Fixed Mindset*). Pemilik *Fixed Mindset* meyakini bahwa mereka dilahirkan dengan label-label yang sudah melekat pada diri mereka dan mereka meyakini bahwa mereka tidak bisa mengubahnya. Sedangkan pemilik *Growth Mindset* meyakini bahwa meskipun mereka membawa label tertentu yang melekat sejak lahir mereka masih memiliki kebebasan untuk mengembangkan label-label baru sesuai dengan keinginan mereka. *Fixed Mindset* fokus pada hasil, *Growth Mindset* fokus pada proses. Secara sederhana, pemilik *Growth Mindset* adalah orang-orang yang selalu meng-update pola pikir dan keyakinan mereka sehingga mereka mampu mencapai impian-impian dalam kehidupan mereka.

Anda memiliki seluruh sumberdaya yang diperlukan untuk sukses.

Allah sudah memberikan seluruh sumberdaya yang kita perlukan untuk sukses dan bahagia. Kita hidup dalam dunia yang memiliki keberlimpahan informasi dan pengetahuan. Dunia internet memungkinkan kita dapat mengakses berbagai pengetahuan dengan sekali klik saja. Ini adalah sumberdaya yang luar biasa. Tinggal masalahnya kita mau memanfaatkannya atau tidak. Demikian juga di dalam diri kita tersimpan berbagai sumberdaya yang bila kita asah akan menjadi modal yang sangat berharga dalam mencapai kesuksesan yang kita impikan.

Mengijinkan Diri Anda untuk Sukses

Berikut saya lampirkan beberapa latihan untuk membantu kita mengidentifikasi dan mengelola berbagai hambatan mental yang mungkin muncul dalam diri kita.

Jurus #1: Melepaskan Masa Lalu

Untuk mewujudkan masa depan, kita perlu melepaskan masa lalu. Sulit bagi kita melaju ke masa depan, bila kita masih terikat dengan masa lalu. Tidak mudah memang. Apalagi bila kita terlalu lekat dengan masa lalu kita. Masa lalu, biarlah berlalu.

Apapun kondisi Anda saat ini, masa depan berbeda dengan masa sekarang. Apapun kondisi masa lalu Anda, masa depan berbeda dengan masa lalu.

Keadaan kita hari ini adalah akibat dari keputusan dan tindakan kita di masa lalu. Keadaan kita di masa depan ditentukan oleh keputusan dan tindakan kita saat ini.

Apapun yang terjadi di masa lalu Anda, biarkan ia tetap menjadi masa lalu. Lepaskan apapun yang membebani Anda. Biarkan masa lalu berlalu. Akui bahwa itu sudah terjadi, ambil pelajaran darinya. Ijinkan diri Anda mewujudkan masa depan yang baru.

Tuliskan 5 kekecewaan dan kegagalan terbesar yang pernah Anda alami di masa lalu:

1. ....
   ....
2. ....
   ....
3. ....
   ....

4. ....
....

5. ....
....

Mulai saat ini, setiap kali Anda mengingat kekecewaan dan kegagalan Anda rasakan dorongan untuk maju ke depan. Bayangkan kekecewaan dan kegagalan tersebut seperti bahan bakar yang mendorong Anda untuk mencapai tujuan-tujuan Anda.

Hikmah/pelajaran terbaik apa saja yang Anda dapatkan dari kelima kekecewaan dan kegagalan Anda tersebut?

1. ....
....

2. ....
....

3. ....
....

4. ....
....

5. ....
....

Jurus #2: Membuka Segala Kemungkinan

Metode ini diturunkan dari metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang kini secara resmi digunakan sebagai metode psikoterapi standar di Inggris. Berikut langkah-langkahnya.

Kenali keyakinan penghambat Anda

Keyakinan penghambat berada di luar kesadaran kita, kita seringkali tidak menyadarinya. Maka cara paling efektif untuk mengetahui keyakinan penghambat adalah menyadari ketidakselarasan yang terjadi dalam diri

kita saat kita memikirkan tujuan atau mulai melakukan tindakan. Ketidakselarasan ini bisa muncul dalam bentuk pikiran negatif atau perasaan tidak nyaman saat melakukan sesuatu. Mulai saat ini, miliki buku catatan beserta pensil dan catatlah saat ketidakselarasan itu terjadi.

Tuliskan salah satu tujuan atau impian Anda di bawah ini. Akan lebih baik lagi bila Anda menuliskan tujuan yang sudah Anda coba untuk wujudkan namun belum terwujud sampai saat ini juga.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Saat memikirkan tujuan di atas, ketidakselarasan apakah yang muncul dalam diri Anda? Perhatikan, apa penyebab ketidakselarasan tersebut? Apa yang terpikir dalam benak Anda saat ketidaknyamanan itu terjadi? Selalu ada pikiran yang tidak kita sadari dibalik sebuah perasaan tidak nyaman.

Sebagai bahan latihan, sekarang tuliskan keyakinan yang menghambat Anda untuk mencapai tujuan di atas. Keyakinan apa sajakah yang disadari atau tidak menghambat tindakan dan hasil-hasil yang Anda dapatkan saat ini? (contoh: “saya orangnya tidak sabaran”; “saya tidak berbakat bisnis”;

“orang jujur sulit menjadi kaya”; “saya bukanlah orang yang tekun” atau “semua orang tidak akan mendukung langkah saya” dst)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Uji bukti-bukti pendukungnya

Setelah Anda menemukan keyakinan penghambat Anda, Anda dapat mulai menguji bukti-bukti yang mendukungnya. Ajukan pertanyaan kritis sebagai berikut:

Dari manakah keyakinan itu muncul? (misal: pengalaman masa lalu; kata-kata seseorang; membaca, melihat, atau mendengar informasi dari sebuah sumber)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Tanyakan pertanyaan kritis berikut ini:

- Apa peristiwa yang mendasarinya? Apa makna peristiwa ini bagi saya?
- Apakah peristiwa seperti itu selalu memiliki makna yang sama seperti yang saya maknai itu?
- Apakah ini sebuah kebenaran atau hanya pembenaran?

Temukan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan Anda saat ini. Jika Anda memikirkan hal ini dengan baik, Anda akan menemukan begitu banyak bukti baru yang membantah keyakinan penghambat Anda itu. Anda hanya belum meyadarinya selama hidup Anda.

Tuliskan bukti-bukti yang bertentangan di bawah ini:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Melepaskan Keyakinan Negatif Anda

Saat Anda sudah melakukan langkah 1 dan 2 di atas, sekarang waktunya Anda melepaskan keyakinan penghambat Anda ini. Ajukan pertanyaan ini ke dalam diri Anda:

- Apakah Anda masih meyakini keyakinan Anda itu?
- Apakah Anda masih mengijinkan diri Anda meyakini hal tersebut?
- Apakah Anda sudah memilih dan mengijinkan diri Anda untuk melepaskan keyakinan penghambat itu?

Mulai saat ini saya mengijinkan diri saya untuk mewujudkan tujuan-tujuan saya karena

....

....

....

Mulai saat ini saya mengijinkan diri saya untuk mewujudkan tujuan-tujuan saya meskipun

....

....

....

Mulai saat ini saya mengijinkan diri saya untuk mewujudkan tujuan-tujuan saya sehingga

....

....

....

Jurus #3: Menyelarasan Diri dengan Tujuan

Latihan berikut ini dapat Anda lakukan untuk mengidentifikasi dan mengelola hambatan mental berupa ketakutan, kekhawatiran atau keraguan yang muncul dalam perjalanan mencapai tujuan Anda.

Pikirkan tujuan Anda. Bayangkan diri Anda melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapainya.

Sadari perasaan tak nyaman yang muncul (ketakutan, kekhawatiran, keraguan dsb). Apakah ada sensasi tertentu di tubuh yang Anda rasakan? Ataukah bayangan tentang kejadian yang mungkin akan terjadi di dalam benak Anda? Atau suara-suara yang terngiang-ngiang di kepala Anda?

Ketika Anda menyadarinya, tanyakan dalam hati: "Apa maksud baik dari kekhawatiran ini?" "Pesan positif apa yang ingin disampaikan oleh kekhawatiran ini?" Temukan maksud baiknya, dan terima.

Lalu, mulailah merekayasa kekhawatiran Anda. Jika hambatan itu muncul dalam bentuk perasaan atau sensasi fisik, rasakan bagaimana sensasi tersebut bergerak ke atas dan perlahan-lahan keluar dari ubun-ubun Anda. Lakukan berulang-ulang sampai rasa itu menghilang dari tubuh Anda. Ganti dengan perasaan tenang karena Anda memahami pesan dari perasaan Anda sebelumnya.

Jika hambatan itu muncul dalam bentuk bayangan dalam benak, buat bayangan itu menjadi lebih kabur, hitam-putih, mengecil, menjauh, semakin jauh hingga menghilang. Ganti dengan gambaran tentang maksud baik dari kekhawatiran tadi. Buat gambaran maksud baik ini semakin jelas, besar, dan berwarna.

Jika hambatan itu muncul dalam bentuk suara. Pindahkan arah suaranya dari arah lain. Buat suara itu berubah seperti suara Donal Bebek. Perkecil volumenya sampai akhirnya menghilang.

Lalu, katakan dalam hati Anda: "Saya memahami maksud baik dari perasaan tadi adalah _______________ (sebutkan maksud baiknya)"

Fokuskan perhatian Anda pada maksud baik dari ketakutan/kekhawatiran/keraguan Anda.

Terakhir, tanyakan pada diri Anda: Apa yang perlu saya lakukan agar maksud baik ini terjaga dan terlindungi? Saat Anda menemukan solusinya, buka mata Anda.

Jurus #4: Membelokkan Hambatan Mental

Seringkali saat tindakan kita tidak memberikan hasil seperti yang kita inginkan, pikiran-pikiran negatif dan *limiting belief* kembali muncul di tengah perjalanan. Setiap kali Anda menemukan diri Anda terjebak pada pikiran yang menghambat, lakukan teknik CRAFT segera.

Apa yang dimaksud dengan CRAFT?

Cancel

Buatlah sebuah kode khusus sebagai isyarat meng-cancel ide/pikiran negatif yang muncul. Kode ini dapat berupa gerakan tangan atau ucapan (menjentikkan jari; gerakan menghapus dengan tangan; ucapan "STOP" atau gerakan/ucapan lainnya). Setiap kali muncul pikiran negatif lakukan kode ini sebagai isyarat ke pikiran bawah sadar Anda bahwa Anda tidak menginginkannya.

Replace

Kemudian, gantikan pikiran negatif yang muncul dengan ide yang lebih positif. Gunakan format berikut ini:

"Meskipun saya _______, saya ______"

Affirm

Lakukan afirmasi untuk menguatkan keyakinan positif Anda.

"Saya layak untuk menjadi ___________"

"Saya mengijinkan diri saya untuk ________"

Focus

Luangkan waktu untuk fokus membayangkan pikiran-pikiran dan keyakinan yang positif.

Train

Latih diri Anda sampai metode ini menjadi kebiasaan yang tidak Anda sadari.

Semakin sering Anda mempraktekkannya, CRAFT akan menjadi bagian dari diri Anda. Anda akan mampu melakukannya secara otomatis dan keyakinan Anda berubah menjadi semakin memberdayakan.

Jurus #5: Menyatukan Pikiran dan Tubuh

Mental block biasanya muncul saat kita tidak hadir sepenuhnya di sini saat ini (*being present*). Pikiran, perasaan, dan tubuh kita tidak menyatu. Untuk mengatasi *mental block* berlatihlah untuk dapat menghadirkan pikiran, perasaan dan tubuh kita saat ini di sini. Yoga, meditasi, relaksasi adalah latihan-latihan sederhana yang dapat Anda lakukan untuk melatih kemampuan menyatukan pikiran dan tubuh Anda dan secara tidak langsung melatih kemampuan Anda untuk menangani *mental block*. Latihan-latihan ini juga melatih kita untuk fokus mengerjakan satu hal satu waktu. Saat kita mampu fokus, mengerjakan satu hal satu waktu, *mental block* yang biasanya hadir pun akan menghilang dengan sendirinya.

Kemampuan fokus, eksekusi, dan *willpower* (kendali diri) kita dipengaruhi oleh aktivitas *Pre-frontal Cortex* (PFC; otak bagian depan). Latihan meditasi berikut ini terbukti secara ilmiah membantu kita melatih PFC tersebut. Latihan ini diadaptasi dari latihan yang dibuat oleh Kelly McGonial, Ph.D., seorang psikolog dari Stanford University.

1. Duduk nyaman di kursi. Tegakkan punggung Anda namun pastikan tetap rileks. Biarkan kaki Anda menapak di lantai. Simpan kedua tangan Anda di atas paha. Selama melakukan latihan ini, pastikan seluruh tubuh Anda diam dan tenang.

2. Tutup mata Anda. Fokuskan perhatian Anda ke nafas yang Anda lakukan. Katakan dalam hati “masuk” saat Anda menarik nafas dan “keluar” saat Anda mengeluarkan nafas.
3. Setelah beberapa saat, mulai rasakan tarikan dan hembusan nafas yang Anda lakukan. Sampai Anda merasa semakin nyaman dan tenang.

Di awal, lakukan latihan ini selama 5 menit. Kemudian tingkatkan menjadi 10 -15 menit. Tidak perlu memaksakan diri untuk fokus pada saat melakukan latihan ini. Ikuti saja semampunya. Bahkan latihan meditasi yang buruk pun terbukti meningkatkan kemampuan kendali diri kita.

Refleksi Akhir

Latihan untuk mengidentifikasi keyakinan penghambat adalah latihan yang menantang dan tidak nyaman dilakukan. Akibatnya, banyak orang melewatkan latihan ini. Padahal bisa jadi justru ini adalah kunci utk membuka potensi diri kita yg selama ini tersumbat.

Jika demikian, BERHENTI baca buku ini sekarang. Percuma Anda mempelajari strategi apapun jika Anda masih suka menyabotase diri Anda sendiri. Mungkin hal ini terdengar sinis. Namun, jika kita masih menyangkal bahwa kita punya kebiasaan atau pola pikir yg negatif, tidak berani menghadapi kenyataan maka tidak mungkin kita berhasil mencapai apa yg kita inginkan.

Saya yakin Anda kenal dengan pola Anda. Coba amati lintasan pikiran negatif Anda saat membaca materi dan melakukan latihan-latihan di training ini. Lalu, catat. Apa yg muncul?

"Saya sudah pernah melakukannya. Ini tidak akan berhasil"

"Strategi ini mungkin berhasil utk orang lain, situasi saya berbeda"

"Caranya terlalu sulit, saya tidak bisa mengikutinya"

"Sepertinya saya tidak mungkin melakukannya"

"Ini tidak akan berhasil, kecuali suami saya ikut mempelajarinya"

"Saya sudah tahu semuanya, tidak ada yg baru buat saya"

Selama Anda terkungkung dengan pikiran-pikiran itu, selama itu pula Anda tidak akan beranjak dari posisi Anda sekarang. Penyangkalan, pembenaran, dan buru-buru menyimpulkan adalah pola-pola yg menyumbat potensi diri Anda yg sebenarnya.

Setiap orang yg gagal menerapkan sebuah pengetahuan selalu memiliki cerita yg berjudul “Alasan Kenapa Saya Gagal Menerapkan Metode Ini” Jadi, kira-kira cerita apa yg akan Anda ceritakan pada diri Anda sendiri

sebagai pembenaran mengapa Anda gagal menerapkan strategi yg sudah diajarkan di buku ini? Catat cerita Anda. Itulah pola Anda. Akar masalah kenapa Anda belum beranjak dari posisi Anda saat ini. *Let's be honest to our self.*

Profil Darmawan Aji

"Darmawan Aji is an elite NLP and personal development trainer who teaches cutting edge NLP techniques based on NFNLP standards. He will help you get to where you want to be!" ~William Horton, Psy. D. CAC (Founder NFNLP, Florida)

DARMAWAN AJI adalah seorang *Professional Coach* berbasis NLP (*Neuro-Linguistic Programming* – disiplin ilmu yang mempelajari hubungan antara bahasa, pikiran, dan perilaku manusia).

Beliau juga merupakan salah satu dari sedikit NLP Trainer yang berhak memberikan program sertifikasi NLP Practitioner, NLP Master, dan NLP Coach dari *National Federation of NLP* di Indonesia. Selain itu beliau juga merupakan *Vice Chairman* di *Indonesia NLP Society*.

Darmawan Aji juga merupakan *author* dari Kursus Online Life Plan: 5 Hari Mendesain Kehidupan yang Anda Inginkan (www.lifeplan.motivastore.com) dan *founder* dari www.bedahbukubisnis.com

Berpengalaman melatih para eksekutif di berbagai perusahaan multinasional, BUMN, dan instansi pemerintahan seperti: PT. Biofarma (persero), RS. Premier Jatinegara, PT. Pos Indonesia, Pusdiklat Pajak, Pusdiklat Bulog, Kementerian Pendidikan Nasional, Bank BJB, Danone AQUA, dll.

Sebagai seorang entrepreneur, beliau melatih keterampilan bisnis untuk para entrepreneur yang berafiliasi dengan KADIN Kota Bandung. Pria kelahiran tahun 1981 ini sempat mengenyam kuliah di departemen Fisika ITB. Tulisan-tulisan beliau dapat diakses di: www.darmawanaji.com. Beliau dapat dihubungi melalui WA 0818626000 dan email: me@darmawanaji.com